SALTER



Körperanalysewaage mit USB PC Daten-Tracking

Bedienungsanleitung und Garantie

Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung durch, ehe Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden

9119 BK3R

INHALT

WAS IST MIBODY?

Zur Überwachung Ihrer Gesundheit gehört heutzutage mehr als nur eine Gewichtskontrolle. Es geht vielmehr darum, den gesamten Gesundheitszustand Ihres Körpers zu verstehen und über Wochen und Monate sämtliche Veränderungen in dieser Hinsicht zu verfolgen – insbesondere dann, wenn Sie beispielsweise eine Diät machen oder gar für einen Marathonlauf trainieren...

MiBody stellt hierfür die erforderlichen Angaben bereit. Hierbei handelt es sich um eine Körperanalysewaage mit umfangreichen Funktionen, mit der sich Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, Muskelmasse, Viszeralfett, BMI und Grundumsatz (BMR) feststellen lassen und Ihnen somit genauere Kenntnisse zu Ihrer allgemeinen Gesundheit und Fitness bereitgestellt werden. Darüber hinaus können gemessene Ergebnisse gespeichert und dann problemlos zur Analyse und für einen späteren Bezug auf Ihren Computer übertragen werden.

WIE FUNKTIONIERT DIE MIBODY KÖRPERANALYSEWAAGE?

Mit der Waage lassen sich bis zu 30 Ergebnisse pro Person speichern. Entsprechende Ergebnisse können dann mit Hilfe des mitgelieferten USB-Speicher-Sticks auf Ihren Computer übertragen werden. Nach der Installation können Sie Ihre Ergebnisse unter Verwendung der MiBody Software analysieren und verwalten.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen.

Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

Die Salter MiBody ist nur für Erwachsene gedacht (im Alter von 16+ Jahren).
Sie eignet sich nicht zur Verwendung während der Schwangerschaft.

VORSICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

ERSTE SCHRITTE

Schritt 1: Batterien

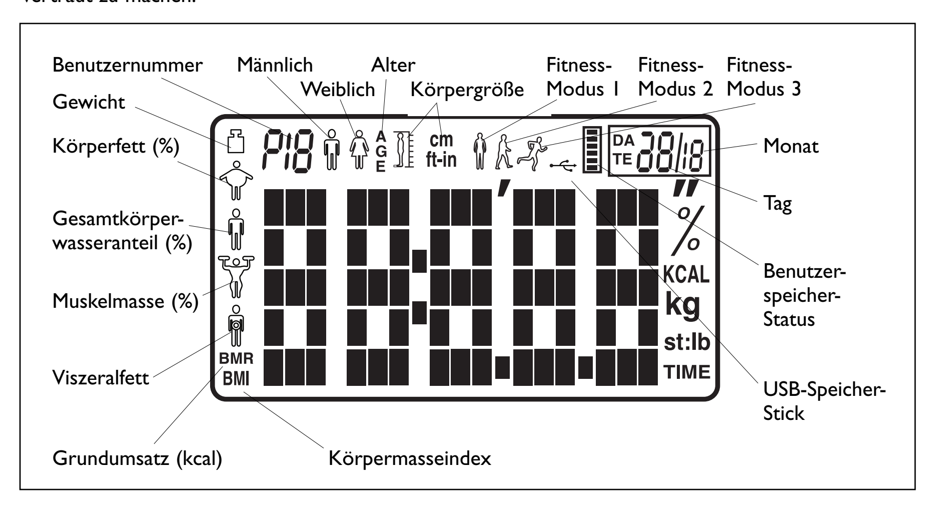
Die 6 mitgelieferten AA-Batterien in das Batteriefach einlegen und dabei auf eine korrekte Polarität achten.

Schritt 2: Teppichfüße

Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden (nur GB).

Schritt 3: Waagenanzeige

Verwenden Sie die nachfolgende Abbildung, um sich mit den einzelnen Funktionen der Waagenanzeige vertraut zu machen.



Schritt 4: Einstellung von Datum & Uhrzeit

Hinweis: Beim anfänglichen Einlegen der für die Waage vorgesehenen Batterien werden Uhrzeit und Datum falsch angezeigt.

1. So lange (an einer der Ecken, die sich Ihnen am nächsten befindet) fest auf die Waagenplattform drücken, bis ein Piepton hörbar ist.
2. Warten, bis Null angezeigt wird.
3. Die Taste **ON/SET** (Ein/Einstellen) so lange gedrückt halten, bis das Jahr auf der Anzeige blinkt. Das Jahr mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
4. Nun blinkt die Monatsanzeige. Den Monat mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
5. Die Tagesanzeige blinkt. Den Tag mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
6. Die Uhrzeitanzeige blinkt (im 24-Stunden-Format). Die Uhrzeit mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
7. Die Minutenanzeige blinkt. Die Minuten mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
8. Nun wird Null angezeigt. Warten, bis sich die Waage in den Uhrzeitmodus schaltet.

Hinweis: Bei Nichtverwendung wird von der Waage die Uhrzeit angezeigt.

Schritt 5: Software-Installation

Laden Sie die MiBody Software von www.mi-body.com herunter
Die MiBody Computer-Software ist mit Windows 2000, XP und Vista kompatibel. Es besteht jedoch keine Kompatibilität mit Apple Computern. Die Software wie folgt installieren:

1. Alle geöffneten Programme schließen.
2. Auf die gerade heruntergeladene Anwendungsdatei doppelklicken.
3. Den eingeblendeten Installationsanweisungen folgen.

Schritt 6: USB-Speicher-Stick

Vor erster Verwendung des USB-Speicher-Sticks diesen in den USB-Anschluss Ihres Computers schieben und warten, bis Ihr Computer den USB-Speicher-Stick identifiziert und den erforderlichen Treiber installiert.

Damit eine Beschädigung der auf dem USB-Speicher-Stick befindlichen Daten vermieden werden kann, muss vor dem Abziehen des USB-Sticks immer zuerst auf **Hardware sicher entfernen** geklickt werden. Dieses Symbol befindet sich rechts auf der Symbolleiste am unteren Rand Ihres Computerbildschirms und besteht aus einem hellgrünen Pfeil.

Die Waage kann nun verwendet werden.

BETRIEB DER WAAGE

Nur Gewichtsanzeige

Wenn Sie lediglich Ihr Gewicht anzeigen möchten, muss hierfür wie folgt vorgegangen werden:

1. So lange (an einer der Ecken, die sich Ihnen am nächsten befindet) fest auf die Waagenplattform drücken, bis ein Piepton hörbar ist.
2. Warten, bis Null angezeigt wird.
3. Über die Taste an der Unterseite der Waage die gewünschte Gewichtseinheit – st, kg oder lb – auswählen.
4. Auf die Plattform stehen.
5. Nun wird Ihr Gewicht angezeigt.

Hinweis: Ausschließliche Gewichtsablesungen werden nicht gespeichert, um später auf Ihren Computer übertragen zu werden.

Eingabe persönlicher Daten

Zum Erhalt von Gewichts- und Körperanalyseablesungen müssen zuerst gewisse persönliche Daten eingegeben werden.

Schritt 1: Bestimmen Sie Ihr Fitnessniveau

Wir alle wissen, wie wichtig es für unsere allgemeine Gesundheit ist, sich körperlich zu betätigen. Die Salter MiBody Waage kann speziell auf Ihr Fitnessniveau eingestellt werden. Wählen Sie hierzu bitte eine der unten aufgeführten Beschreibungen aus, die im Augenblick Ihrem Lifestyle bzw. Fitnessniveau am ehesten entspricht.

	**Fitness-Modus 1:** Diese Kategorie ist für Personen gedacht, die nur leicht oder selten Sport treiben (wie beispielsweise weniger als 20 Minuten leichte Aerobic-Übungen ein- oder zweimal in der Woche). Dieser Kategorie werden die meisten angehören.
	**Fitness-Modus 2:** Wählen Sie diese Kategorie aus, wenn Sie drei- bis fünfmal in der Woche jeweils ca. 30 Minuten mäßig Sport treiben.
	**Fitness-Modus 3:** Diese Kategorie beschreibt eine sehr aktive Person, die fünfmal in der Woche jeweils 60 Minuten mäßig bis energisch Sport treibt.

Die meisten Personen sollten Ihre Salter MiBody Waage anfangs auf Fitness-Modus 1 einstellen. Nachdem Sie sich dann ca. zwei Monate lang umfangreicher körperlich betätigten, sollten Sie auf Fitness-Modus 2 wechseln. Modus 3 sollte erst dann ausgewählt werden, nachdem Sie Ihr Fitnessniveau zwei bis drei Monate lang fortwährend steigern konnten.

Hilfreiche Tipps:

- Seien Sie ehrlich! Sie sind es sich selbst schuldig, wirklich genaue Informationen zu erhalten!
- Wählen Sie immer nur den nächst höheren Modus aus. (Springen Sie also nicht von Modus 1 gleich auf Modus 3.)
- Wechseln Sie erst dann auf einen anderen Fitness-Modus, wenn Sie mindestens zwei Monate ein gewisses Fitnessniveau halten konnten.

Geben Sie persönliche Daten ein

Zur Auswahl der gewünschten Gewichtseinheit – st, kg oder lb – befolgen Sie bitte die obigen Schritte unter 'Nur Gewichtsanzeige'.

1. Zur Aktivierung des Einstellverfahrens die Taste **ON/SET** (Ein/Einstellen) drücken.
2. Die Benutzernummer blinkt. Durch Drücken der Tasten ▲ und ▼ eine Benutzernummer zwischen 1 und 12 auswählen. (Bitte beachten Sie, dass Speicher **0** für Gäste gedacht ist und nicht gespeichert wird.) Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
3. Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Mit den Tasten ▲ und ▼ das jeweilige Geschlecht auswählen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
4. Die Körpergröße blinkt. Die Körpergröße mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
5. Die Altersangabe blinkt. Das Alter mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
6. Das Fitnessniveau blinkt. Ihr Fitnessniveau mit den Tasten ▲ und ▼ korrekt einstellen. Zur Bestätigung die Taste **ON/SET** drücken.
7. Die Benutzernummer blinkt.
8. Die **START**-Taste drücken.
9. Warten, bis die Waage die Benutzereinstellungen bestätigt, Null anzeigt und dann in den Uhrzeitmodus übergeht.
10. Dieses Verfahren für einen zweiten Benutzer bzw. zur Änderung der Benutzerdaten wiederholen.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

Gewichts- & Körperanalyseablesungen

Von der Waage können für jeden Benutzer bis zu 30 Ergebnissätze gespeichert werden. Der Benutzerspeicher-Status wird über das Balkendiagramm-Symbol auf der Waagenanzeige angegeben.

Zur Auswahl der gewünschten Gewichtseinheit – st, kg oder lb – befolgen Sie bitte die obigen Schritte unter 'Nur Gewichtsanzeige'.

Die Salter MiBody Waage auf eine ebene Fläche stellen.

1. Die Taste **ON/SET** drücken.
2. Mit den Tasten ▲ und ▼ Ihre Benutzernummer auswählen.
3. Die **START**-Taste drücken.
4. Warten, während die Benutzereinstellungen von der Waage bestätigt (und gegebenenfalls auch Ihre vorherigen Ergebnisse angezeigt) werden.
5. Es wird Null angezeigt.
6. Mit NACKTEN FÜSSEN auf die Waage stehen.
7. Ihr Gewicht wird angezeigt.
8. Warten. Ihr Gewicht wird erneut angezeigt (Sie können nun von der Waage heruntergehen), dem folgen BMI, Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Muskelmasse, Viszeralfett und BMR.
9. Ihre Ergebnisse werden wiederholt (durch Drücken der Tasten ▲, ▼, **ON/SET** oder **START** können Sie auf verschiedene Ergebnisanzeigen schalten).
10. Ihre Ergebnisse werden in der Waage gespeichert.
11. Die Waage geht wieder in den Uhrzeitmodus über.

Hinweis: Wenn **FULL** (voll) angezeigt wird, weist dies auf einen vollen Speicher hin. In dem Fall müssen Sie Ihre Ergebnisse auf den USB-Speicher-Stick übertragen, da sonst die ältesten Ergebnisse überschrieben werden.

Body Fat (Körperfett) – Was Heisst Das?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für die Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen.

Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein "Normalgewicht" anzeigt.

Körper Wasser-Messung - Warum?

Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichtes dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln).

Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion:
Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperaturausgleichs, besonders durch Schwitzen.

Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfett-Anteils könnte die Bewertung 'normal' erfolgen, obwohl der Wasser-Anteil ist auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu gering ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistat.

Hilft Ihnen die kenntnis der Körperfett- und KörperWasser-Anteile?

Dieses Wissen hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern müssen, zudem helfen Fitness-Programm oder Flüssigkeitsaufnahme dabei, einen gesunden Ausgleich zu erreichen. (siehe Schaukästen 1 und 2).

Körperfettanteil bei Männern in %**

	ALTER				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	<13	<14	<16	<17	<18
Optimal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Erhöht	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Hoch	>23	>24	>26	>27	>28

Körperfettanteil bei Frauen in %**

	AGE				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	<19	<20	<21	<22	<23
Optimal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Erhöht	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Hoch	>31	>32	>33	>34	>35

Abb. 1

Körperwassertabelle***

	KÖRPERFETTANTEIL IN %	OPTIMALER GESAMTKÖRPERWASSERANTEIL IN %
Männer	4 bis 14%	70 bis 63%
	15 bis 21%	63 bis 57%
	22 bis 24%	57 bis 55%
	25 und höher	55 bis 37%
Frauen	4 bis 20%	70 bis 58%
	21 bis 29%	58 bis 52%
	30 bis 32%	52 bis 49%
	33 und höher	49 bis 37%

** Quelle: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Body Fat Percentage Calculator. www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html

*** Quelle: Stammt von Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Abb. 2

Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfett-Anteil und die Muskelmasse gering sind, dann tendiert der Körperwasser-Anteil zu dem Ergebnis „niedrig".

Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Grundumsatzrate (BMR) – Was bedeutet das?

Ihre Grundumsatzrate (BMR) ist eine Schätzung der Energiemenge (in Kalorien gemessen), die der Körper bei völliger Ruhe für die Aufrechterhaltung seiner normalen Lebensvorgänge benötigt. Dieser ununterbrochene Vorgang macht ca. 60-70% des täglichen Kalorienverbrauchs des Körpers aus, und umfasst Herzschlag, Atmung und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Die BMR wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, wie Alter, Gewicht, Körpergröße, Geschlecht, Ernährung und körperliche Betätigung.

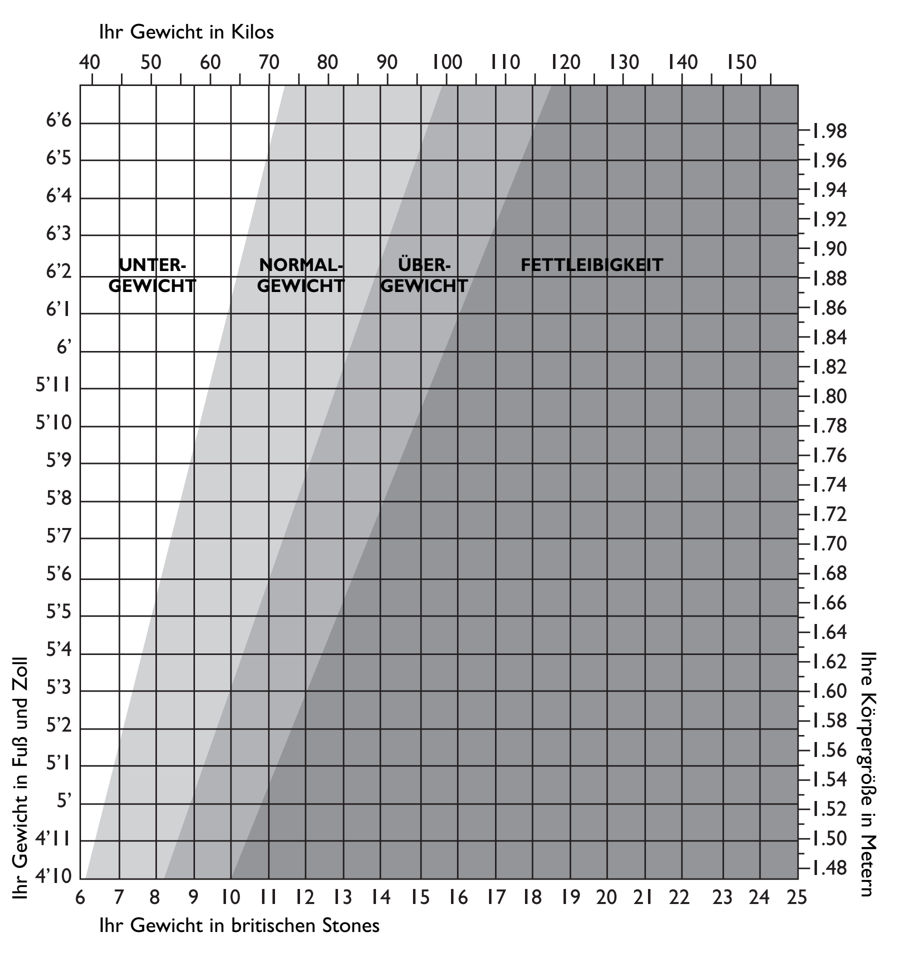
Warum sollte ich über meinen Muskelmasseanteil Bescheid wissen?

Laut des American College of Sports Medicine (ASCM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, diesen Verlust zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmassenanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien für jedes zusätzliche Kilo Muskelmasse. Eine höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt
- Die Gelenke bleiben flexibel
- Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung

Was bedeutet mein BMI-Wert?

Der Body Mass Index (BMI = Körpermasseindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren.



Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
< 18.5	Untergewicht	Mäßig
18.6-24.9	Normalgewicht	Niedrig
25-29.9	Übergewicht	Mäßig
30+	Fettleibigkeit	Hoch

WICHTIG: Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des "normalen" gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen.

Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

Viszeralfett – Was bedeutet das?

Viszeralfett ist das im menschlichen Körper in der Bauchhöhle (im Bauchbereich) eingelagerte Fett, das die inneren Organe umhüllt. Je mehr Viszeralfett Ihr Körper hat, desto höher ist das Risiko, dass es zu Insulinresistenz (die zu Typ-2-Diabetes führt), Herzerkrankungen oder Bluthochdruck kommt.

Die Salter MiBody Körperanalysewaage zeigt Viszeralfettwerte zwischen 0 und 29 an.

Wert zwischen 1 und 12:
Dies weist auf einen gesunden Viszeralfettanteil hin.

Wert zwischen 13 und 29:

Dies weist auf einen möglicherweise zu hohen Viszeralfettanteil hin. Es könnte sich empfehlen, Ihre Ernährung umzustellen oder mehr Sport zu treiben.

HOCHLADEN VON ERGEBNISSEN AUF IHREN COMPUTER

Schritt 1: Übertragen Sie Ergebnisse auf den USB-Speicher-Stick

1. Sicherstellen, dass sich die Waage im Uhrzeitmodus befindet.
2. Den USB-Speicher-Stick in den Anschluss am Waagenrand schieben.
3. Die **USB**-Taste drücken.
4. Warten, während die Daten übertragen werden (über die Anzeige laufen vertikale Balken).
5. Die Datenübertragung ist abgeschlossen, wenn die Anzeige wieder in den Uhrzeitmodus übergeht. (Ergebnisse werden von der Waage gelöscht.)
6. Den USB-Speicher-Stick abziehen.

Hinweis: Während der Datenübertragung werden sämtliche Ergebnisse für alle Benutzer an den USB-Speicher-Stick übertragen, und der Waagenspeicher wird vollständig gelöscht.

Schritt 2: Übertragen Sie Ergebnisse auf den PC

1. Auf Ihrem PC auf das Salter MiBody Symbol doppelklicken.
2. Den USB-Speicher-Stick in den USB-Anschluss Ihres Computers schieben.
3. Sämtliche geöffneten Fenster schließen.
4. Auf das blinkende blaue **USB**-Symbol oben links im Salter MiBody Fenster klicken.
5. Nun wird ein Fenster eingeblendet, das die auf dem USB-Speicher-Stick gespeicherten Ergebnisse anzeigt.



6. Zum Herunterladen der Daten die neben den Ergebnissen eingeblendete Option **Download** (Herunterladen) auswählen.
7. Auf **OK** klicken.
8. Die entsprechenden Dateien werden nun heruntergeladen (und die Ergebnisse vom USB-Speicher-Stick gelöscht).
9. Nun wird ein neues Fenster eingeblendet, das die auf dem Computer gespeicherten Ergebnisse anzeigt. Den gewünschten Benutzer auswählen und auf **OK** klicken.
10. Sie können nun direkt mit Schritt 5 im nächsten Abschnitt fortfahren.

Hinweis: Übertragen Sie zuerst alle Ergebnisse auf Ihren PC, bevor Sie neue Ergebnisse auf den USB-Speicher-Stick übertragen. Wenn Sie neue Ergebnisse auf den USB-Speicher-Stick übertragen, werden damit sämtliche schon auf dem Speicher-Stick befindlichen Ergebnisse überschrieben.

Hinweis: Die Salter MiBody Software muss beendet werden, bevor der USB-Speicher-Stick abgezogen wird.

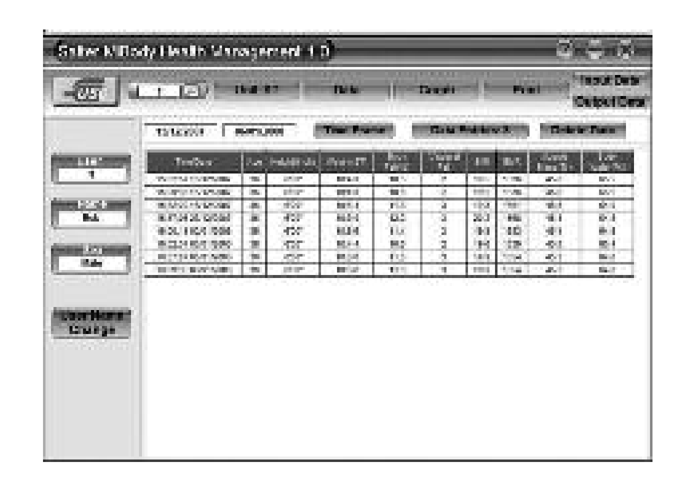
ERGEBNISANZEIGE AUF DEM COMPUTER

Nachdem die Ergebnisse auf Ihrem PC gespeichert wurden, können Sie diese jederzeit mit Hilfe der Salter MiBody Software anzeigen.

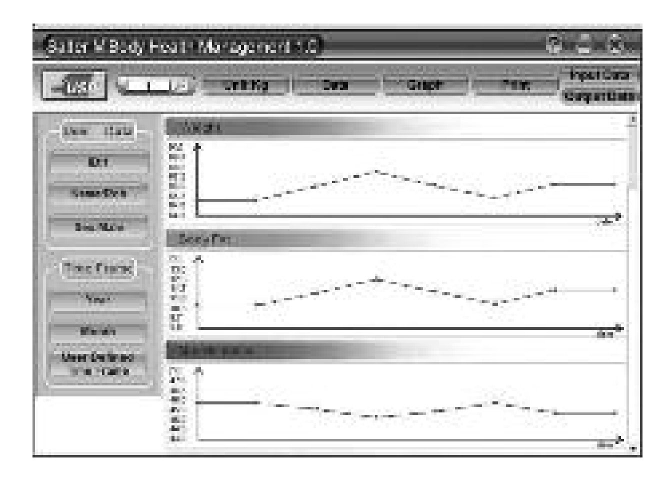
1. Auf Ihrem PC auf das Salter MiBody Symbol doppelklicken.
2. Das Salter MiBody Fenster wird geöffnet.
3. Auf das Lupen-Symbol klicken.



4. Auf Ihre Benutzernummer doppelklicken.
5. Ihre Ergebnisse werden im Tabellenformat angezeigt.



6. Zur Anzeige der Ergebnisse als Grafik auf die Registerkarte **Graph** (Grafik) klicken. Mit dem Balken rechts im Fenster können die verschiedenen Grafiken angezeigt werden.



7. Um zum Tabellenmodus zurückzukehren, auf die Registerkarte **Daten** klicken.
8. Das Fenster zum Beenden der Salter MiBody Software schließen.

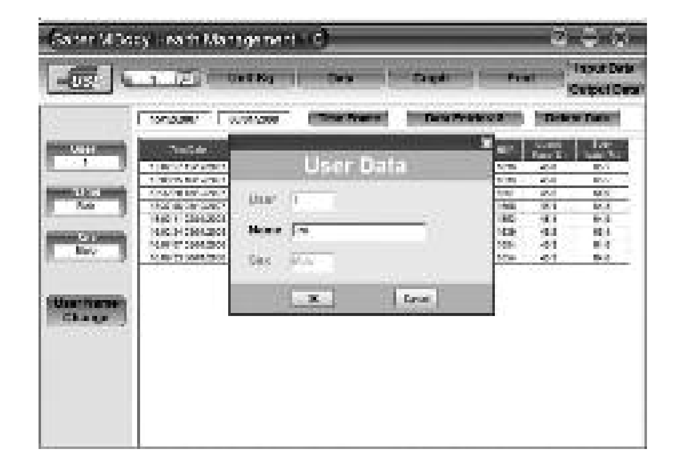
Tipp: Wenn Sie im Grafikmodus die roten Punkte auf den Grafiklinien anklicken, können Sie damit Ergebnis und Datum für den jeweiligen Punkt anzeigen.

Hinweis: Nach dem Beenden der Salter MiBody Software werden die Ergebnisse stets gespeichert. Wir empfehlen jedoch, als Vorsichtsmaßnahme regelmäßig eine Sicherungskopie Ihrer Ergebnisse zu erstellen.

ERGEBNISVERWALTUNG

Benutzername ändern

Durch Anklicken der Registerkarte **User Name Change** (Benutzername ändern) können Sie im Tabellenmodus einer Benutzernummer Ihren Namen hinzufügen.



Dateneingaben

Im Tabellenmodus gibt die Registerkarte **Data Entries** (Dateneingaben) die Gesamtzahl der von Ihnen gespeicherten Ergebnisse an.

Einheiten

Durch Anklicken der Registerkarte **UNIT** (Einheit) die gewünschte Gewichtseinheit – st, kg oder lb – auswählen.

Zeitrahmen

Sie können ein Start- und Enddatum festlegen, damit nur Ergebnisse zwischen diesen Daten angezeigt werden. Im Tabellenmodus auf die Registerkarte **Timeframe** (Zeitrahmen) über der Tabelle klicken. Im Grafikmodus auf die Registerkarte **User Defined Timeframe** (Benutzerdefinierter Zeitrahmen) links im Fenster klicken.

Darüber hinaus können im Grafikmodus auch die Registerkarten **Year** (Jahr) und **Month** (Monat) dazu verwendet werden, Ergebnisse nur für ein spezifisches Jahr bzw. einen spezifischen Monat anzuzeigen.

Zur Anzeige eines einzelnen Jahres auf **Year** (Jahr) klicken und das Jahr entsprechend einstellen. Zur Bestätigung und Grafikaktualisierung erneut auf **Year** (Jahr) klicken.

Zur Anzeige eines einzelnen Monats auf **Month** (Monat) klicken und Jahr und Monat entsprechend einstellen. Zur Bestätigung und Grafikaktualisierung erneut auf **Month** (Monat) klicken.

Durch Anklicken des Lupen-Symbols und erneuter Benutzerauswahl kann die Einstellung für **Timeframe** (Zeitrahmen) aufgehoben werden.

Drucken

Zum Drucken Ihrer im Tabellen- oder Grafikformat angezeigten Ergebnisse im Tabellen- oder Grafikmodus auf die Registerkarte **Print** (Drucken) klicken.

Ein-/Ausgabedaten (Backup/Abrufen)

Ihre Ergebnisse werden beim Beenden der Salter MiBody Software stets gespeichert. Wir empfehlen jedoch, als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme eine Sicherungskopie Ihrer Ergebnisse zu erstellen.

Zur Erstellung einer Sicherungskopie auf die Registerkarte **Output Data** (Ausgabedaten) klicken und den Anweisungen folgen. Bitte sicherstellen, dass die Sicherungskopie im Dateiformat ACCESS (*.mdb) erstellt wird.

Hinweis: Es wird eine Sicherungskopie sämtlicher Ergebnisse aller Benutzer erstellt.

Zum Importieren der Backup-Daten auf die Registerkarte **Input Data** (Eingabedaten) klicken und den Anweisungen folgen.

Hinweis: Beim Importieren der Backup-Daten werden sämtliche Ergebnisse (für alle Benutzer) ersetzt. Seit dem letzten Backup erstellte Ergebnisse gehen verloren.

Daten löschen

Zum Löschen von Aufzeichnungen die entsprechende Reihe im Tabellenmodus auswählen und auf die Registerkarte **Delete** (Löschen) klicken.

Hilfe

Durch Anklicken der Registerkarte **?** wird Zugang auf Anweisungen und Hilfedateien erhalten.

DEINSTALLIERUNG DER SALTER MIBODY SOFTWARE

Hinweis: Beim Deinstallieren der Salter MiBody Software gehen sämtliche gespeicherte Ergebnisse verloren. Wenn Sie beabsichtigen, die Salter MiBody Software erneut zu installieren, empfehlen wir, dass Sie vor der Deinstallierung über die Registerkarte **Output Data** (Ausgabedaten) eine Sicherungskopie Ihrer Ergebnisse erstellen.

Zum Löschen der Salter Mibody Software folgende Schritte ausführen:

1. In Windows **Systemsteuerung** öffnen.
2. Auf **Programme hinzufügen oder entfernen** doppelklicken.
3. Auf **Salter MiBody** klicken.
4. Auf **Entfernen** klicken.
5. Nun wird der Salter MiBody Uninstall-Manager geöffnet. Den eingeblendeten Anweisungen folgen.
6. Das Fenster **Programme hinzufügen oder entfernen** schließen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Die MiBody von Salter setzt eine Messmethode ein, die unter dem Begriff "Bioelektrische Impedanz-Analyse" (BIA) bekannt ist. Ein Schwachstrom wird – über Ihre Füße – durch Ihren Körper geleitet. Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d.h. seines Stromwiderstands), die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend, können Fettmenge und Wasser sodann ermitteit werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d.h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen, sofern Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (z.B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient IhremSchutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Falls ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankugen des Körperwassers zu veränderten Körperfett-Anteilen. Es gibt keine „richtige" oder falsche" Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper nach Ihrer Meinung normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Mein Freund besitzt eine Körperfett-Analyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung fand ich heraus, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner MiBody von Salter abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körper-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine prozentuale Körperfett-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert in eine niedrige, normale, hohe oder sehr hohe Kategorie (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) fällt.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfett-Anteil sehr 'hoch' ist?

Ein vernünftiges Diät- und Übungsprogramm kann Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus einen höheren Fett-Anteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasser-Anteil zu niedrig ist?

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Warum sollte ich es vermeiden, die MiBody von Salter während der Schwangerschaft zu benutzen?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnten die Körperfett- und Körperwasser-Anteile ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

Warum eignet sich die Salter MiBody Waage nicht für Kinder?

Aufgrund der Zusammensetzung des Körpers eines Kindes sind zur Berechnung des Körperfettanteils andere mathematische Algorithmen als für Erwachsene erforderlich.

Ist die Salter MiBody Waage mit allen USB-Speicher-Sticks kompatibel?

Die Salter MiBody ist mit den meisten USB-Speicher-Sticks kompatibel. Damit jedoch das Risiko eines möglichen Datenverlusts vermieden werden kann, empfehlen wir, nur den im Lieferumfang enthaltenen USB-Speicher-Stick zu verwenden.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie die den Körperfett- und den gesamten Körperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

WARNANZEIGEN



Batterie austauschen.



USB-Speicher-Stick anschließen



Gewichtsüberlastung



Außerhalb des Messbereichs oder falscher Betrieb



Benutzerspeicher voll

HINWEISE ZUM GEBRUCH UND ZUR PLEGE

- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, die dabei stets auf derselben Oberfläche stehen sollte. Vergleichen Sie keine Ergebnisse von unterschiedlichen Waagen, da sich aufgrund von Fertigungstoleranzen Unterschiede zwischen diesen ergeben können.
- Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme des Essens.
- Ihre Waage rundet auf die nächste Stelle auf oder ab. Wenn Sie sich also zweimal wiegen und dabei zwei unterschiedliche Ergebnisse erhalten, leigt Ihr Gewicht dazwischen.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, daß keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dadurch die Elektronik beschädigt werden könnte.
- Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf.
- Zur Verhinderung einer versehentlichen Beschädigung den USB-Speicher-Stick nach der Verwendung stets von der Waage abziehen.

GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien und USB-Speicher-Stick) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Makel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich. Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Setzen Sie sich außerhalb Großbritanniens bitte mit Ihrem örtlichen Salter Fachhändler in Verbindung.

SALTER
HoMedics Group Ltd
PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK
www.salterhousewares.co.uk

REF: SL2062